

Group Counseling to Increase Students Confidence: A Systematical Literature Review

Agustina Puspitarini, Azizah Fauziyyah Muninggar, Reza Irsyad Kurniawan, Ulya Makhmudah

Universitas Sebelas Maret
agustinapr@student.uns.ac.id

Article History

received 20/9/2021

revised 20/10/2021

accepted 20/11/2021

Abstract

In actualizing the potential possessed by students, self-confidence is an important aspect. In addition, self-confidence is also one of the problems that obstruct student development. Group counseling is one of the efforts of the guidance and counseling teachers or school counselors to increase student's confidence. The purpose of this study is to answer what techniques are used to increase self-confidence and how effective they are. So it can be concluded that there are 15 techniques used in group counseling in an effort to increase students' self-confidence. Three techniques that are often used in group counseling to increase students' self-confidence are self-instruction, assertive training, and cognitive restructuring.

Keywords: *effectiveness, group counseling techniques, self-confidence*

Abstrak

Dalam mengaktualisasikan potensi yang dimiliki oleh siswa, kepercayaan diri menjadi aspek penting. Selain itu, kepercayaan diri juga menjadi salah satu masalah yang menghambat perkembangan siswa. Konseling kelompok merupakan salah satu upaya Guru BK atau konselor sekolah dalam meningkatkan kepercayaan diri pada siswa.. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menjawab teknik apa saja yang digunakan untuk meningkatkan kepercayaan diri dan bagaimana efektivitasnya. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat 15 teknik yang digunakan pada konseling kelompok dalam upaya meningkatkan kepercayaan diri siswa diuraikan 3 teknik yang kerap digunakan dalam konseling kelompok untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa yaitu *self-instruction, assertive training, dan cognitive restructuring*.

Kata kunci : efektivitas, kepercayaan diri, teknik konseling kelompok



PENDAHULUAN

Dalam mengaktualisasikan potensi yang dimiliki oleh siswa, kepercayaan diri adalah aspek penting. Koentjaraningrat dalam Afiatin & Martaniah (1998) menerangkan bahwa kurangnya kepercayaan diri menjadi kelemahan para pemuda di Indonesia. Kepercayaan diri penting untuk siswa dalam menciptakan peluang untuk dirinya. Kepercayaan diri juga dapat mendorong seseorang dalam mengambil suatu keputusan dalam hidupnya. Siswa yang memiliki kepercayaan diri tinggi cenderung aktif dalam kelas maupun di lingkungan masyarakat, hal ini membuka peluang siswa untuk mendapatkan banyak pengalaman untuk menunjang karirnya maupun hubungan pribadi sosialnya. Kepercayaan diri membuat individu merasa cukup memahami kemampuan pribadinya dan berupaya dalam mengembangkan prestasi dan kemampuan diri tanpa memikirkan pendapat orang (Wiranegara, 2010 : 3).

Kepercayaan diri belum sepenuhnya dimiliki oleh siswa dan menjadi salah satu hambatan dalam perkembangan siswa. (Mruk, 2006) membagi kepercayaan diri menjadi tiga kategori berikut : tinggi, sedang, dan rendah. Carthy & Jameson (2016) menjelaskan bahwa kepercayaan diri yang rendah membuat siswa memiliki beberapa sikap seperti tidak percaya diri dalam berbuat, merasa pasrah, tidak percaya diri dalam mengemukakan pendapat, sering diam. Siswa yang memiliki kepercayaan diri rendah juga sering terlihat pendiam, sulit bersosialisasi dengan teman atau lingkungan sekitar, selalu menutup diri dan tidak aktif dalam kelas.

Faktor yang membuat kepercayaan diri siswa dapat diperoleh dari faktor internal maupun faktor eksternal. Faktor internal yang menyebabkan kurangnya kepercayaan diri bisa saja seperti kondisi fisik yang kurang sempurna, keberhasilan yang didapatkan juga mempengaruhi karena semakin banyak keberhasilan yang diperoleh maka tingkat kepercayaan diri menjadi lebih tinggi kemudian pengalaman pribadi mempengaruhi, apabila memiliki pengalaman yang baik maka akan meningkatkan kepercayaan dirinya dan apabila sebaliknya, kepercayaan diri cenderung rendah. Faktor eksternal yang menyebabkan kurangnya kepercayaan diri antara lain diperoleh dari keluarga, lingkungan sekolah dan teman sebaya. Apabila individu dalam faktor eksternal tersebut memberikan pandangan dan harapan yang baik kepada siswa maka tingkat kepercayaan diri siswa cenderung lebih tinggi.

Dari hal-hal yang disebutkan diatas, mengatasi kepercayaan diri yang rendah bisa dilakukan dengan mendorong siswa untuk memiliki keyakinan pada dirinya (Okpa, 2011). Krisis kepercayaan diri dapat diatasi ketika siswa menaruh keyakinan pada dirinya sehingga kepercayaan diri mulai ditemukan. Konseling kelompok merupakan salah satu upaya Guru BK atau konselor sekolah dalam meningkatkan kepercayaan diri pada siswa. (Sanyata et al., n.d.) berpendapat konseling kelompok adalah metode atau teknik yang dilaksanakan oleh konselor sekolah dalam mengatasi perhatian dan minat siswa. Konseling kelompok adalah teknik dan strategi dalam kelompok bukan sebuah perspektif. Dalam layanan konseling kelompok terdapat dinamika kelompok yang membuat siswa mendapatkan kesempatan untuk membahas solusi dari masalah yang dialami (Luddin, 2010). Jika siswa memiliki masalah kurang percaya diri, pada konseling kelompok ini siswa diminta untuk mengatakan apa yang menjadi masalahnya. Tidak semua siswa mampu mengatakannya dengan terbuka. Untuk siswa yang kurang percaya diri, mereka harus dipantik dan diyakinkan agar mau mengungkapkan apa yang menjadi masalahnya. Jadi mulai dari situ, sedikit demi sedikit mereka akan berani untuk mengatakannya sehingga siswa mampu memiliki kepercayaan diri untuk bekal masa depan

Penelitian ini memiliki tujuan untuk menjawab pertanyaan berikut : 1) apa saja teknik konseling yang digunakan sebagai upaya meningkatkan kepercayaan diri siswa?. 2) bagaimana efektivitas dari konseling kelompok untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

Melalui penelitian ini penulis mendapatkan 20 artikel jurnal baik nasional maupun internasional yang diterbitkan dalam rentang waktu 2010-2021 terakhir. Berikut ini data yang penulis temukan untuk menjawab RQ 1 dan RQ.

Tabel 1 Teknik Konseling Kelompok

Penulis, Tahun	Self-instruction Technique	Cognitive Restructuring Techniques	Teknik Psikodrama	Assertive Training Techniques/ Latihan Asertif	Self-Talk	Asertif Adaptif	Teknik Metafora	Teknik Cinema Education	Teknik Role Playing	Positive Techniques Reinforcement
Chandra dkk (2019)	✓	✓								
Dewi dkk (2018)			✓							
Dewantari dkk				✓						
Tasdih dkk (2020)					✓					
Siregar dkk (2018)						✓				
Sulistyaningsih dkk (2018)							✓			
Hario dkk (2018)								✓		
Rukmana dkk (2020)		✓								
Sari Purnama dkk (2019)									✓	
Fiorentika dkk (2016)	✓									
Penulis, Tahun	Self-Instruction Technique	Cognitive Restructuring Techniques	Assertive Training Techniques/Latihan Assertif	Teknik Role Playing	Self-management	Teknik Permainan	Teknik Experiential Learning	Teknik Pembalikan	Teknik Gestalt	Positive Techniques Reinforcement



Arimbi (2020)					✓					
Sugiharto dkk (2012)		✓								
Habiba dkk (2017)	✓									
Amelia dkk (2017)						✓				
Nanda, S. (2021)							✓			
Husniah, W. dkk (2018)			✓							
Andini dkk (2014)								✓		
Aliansyah, S., dkk (2017)									✓	
Kristianti dkk (2014)				✓						
Majiatulhibah dkk (2017)										✓

Tabel 2. Efektivitas dari Konseling Kelompok

Penulis, Tahun	Teknik yang digunakan	Efektif	Kurang Efektif
Chandra dkk (2019), Fiorentika dkk (2016) dan Habiba dkk (2017)	Self-instruction,	√	
Chandra dkk (2019), Rukmana dkk (2020) dan Sugiharto dkk (2012)	Cognitive restructuring,		√
Dewi dkk (2018)	Teknik psikodrama,	√	
Dewantari dkk dan Husniah, W. dkk (2018)	Assertive Training Techniques/Latihan Asertif	√	
Tasdih dkk (2020)	Teknik self-talk,	√	
Sulistyaningsih dkk (2018)	Teknik metafora,	√	
Hario dkk (2018)	Teknik cinema education	√	
Sari Purnama dkk (2019) dan Kristianti dkk (2014)	Teknik role playing	√	
Arimbi (2020)	Teknik self-management	√	
Amelia dkk (2017)	Teknik permainan	√	
Nanda, S. (2021)	Teknik experiential learning,	√	
Andini dkk (2014)	Teknik pembalikan,	√	
Aliansyah, S., dkk (2017)	Teknik gestalt	√	
Majiatulhibah dkk (2017)	Teknik positive reinforcement.	√	
Siregar dkk (2018)	Asertif Adaptif	√	

Pada tabel di atas diperoleh beberapa jurnal yang menunjukkan efektivitas dan teknik konseling kelompok dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa. Secara keseluruhan penulis mendapatkan 25 artikel jurnal dari *search process*. Kemudian diseleksi berdasarkan kriteria dengan menentukan keyword “Konseling Kelompok, Teknik Konseling, Meningkatkan Kepercayaan Diri, Efektivitas Konseling Kelompok,” terdapat 20 artikel jurnal yang telah ditemukan digunakan untuk menjawab *research question*. Berdasarkan hasil pencarian penulis dalam studi literatur mengenai konseling kelompok untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa diperoleh 14 teknik yang efektif digunakan dan 1 teknik yang kurang efektif digunakan. Dalam pembahasan ini, penulis menjabarkan 3 teknik yang telah ditemukan dalam analisis artikel jurnal yang digunakan dalam konseling kelompok sebagai upaya meningkatkan kepercayaan diri siswa.

Teknik pertama yang akan dibahas yaitu teknik *self-instruction*. Setelah dianalisis, penulis menemukan teknik serupa yang dibahas pada artikel Chandra dkk (2019), Fiorentika dkk (2016), Habiba dkk (2017) mengenai penggunaan teknik ini dalam konseling kelompok. Menurut Cormier & Nurius, 2003 (dalam Fiorentika dkk, 2016) penerapan *self-instruction* dalam konseling kelompok memiliki tujuan untuk mampu mengulang pola kognitif, asumsi atau anggapan, kepercayaan, serta penilaian *irrational* yang merusak serta tidak berhenti memperlumaskan dirinya sendiri. Teknik persuasi verbal dan kegiatan yang dilakukan berulang-ulang hingga siswa dapat



melakukannya sendiri dapat dilaksanakan konselor atau guru BK untuk uji ulang kepercayaan siswa terhadap dirinya. Kemudian menurut Habibah, dkk (2017) teknik *self-instruction* dijelaskan sebagai teknik yang memiliki fungsi dalam merestrukturisasi kognisi dari individu yang awalnya negatif menjadi positif. Dalam jurnal yang peneliti temukan menjelaskan bahwa teknik *self-instruction* efektif meningkatkan kepercayaan diri siswa. Dibuktikan dengan penelitian dari Habiba (2017) yang melakukan penelitian di SMP Negeri 5 Cepu dimana sebelumnya kepercayaan diri siswa cenderung rendah, setelah diberikan *treatment* konseling kelompok teknik *self-instruction* melalui proses dinamika kelompok menyebabkan secara keseluruhan kepercayaan diri siswa SMP Negeri 5 Cepu ini mengalami peningkatan sebesar 11, 11% atau 140 poin. Hal tersebut memberikan dampak yang positif untuk siswa sendiri yaitu seperti siswa sudah mengenali potensinya, berani menyapa orang lain bahkan kakak kelas, hingga siswa mampu menjelaskan di depan kelas, maupun mengikuti kegiatan di luar kelasnya.

Teknik selanjutnya yang akan dibahas adalah teknik *cognitive restructuring*. Teknik ini berfokus pada perhatian dan upaya untuk mengidentifikasi perilaku serta mengubah pikiran negatif irasional konseli, menurut Cormier & Hackney, 2015 dalam (Chandra dkk (2019). Strategi *cognitive restructuring* terdapat 6 tahap yaitu: (1) mengidentifikasi masalah yang sedang dialami; (2) kemudian mulai untuk menuli perasaan negatif yang sedang dirasakan; (3) merekam diri atau menuliskan pemikiran negatif yang dialami. (4) melakukan analisis pemikiran menggunakan salah satu metode yaitu bisa melalui daftar list ataupun juga kolom. (5) mewujudkan pemikiran realistis dan seimbang; (6) melakukan evaluasi proses restrukturisasi yang telah dilakukan, Wenzel, 2017 dalam (Rukmana dkk, 2020). Dalam 2 jurnal yang sudah kami temukan, konseling kelompok yang menggunakan teknik *cognitive restructuring* dinilai kurang efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa. Karena dalam penelitian tersebut disebutkan jika teknik *cognitive restructuring* yang dilakukan oleh guru BK dengan siswa tidak menunjukkan perubahan kepercayaan diri siswa secara signifikan.

Berikutnya, teknik *assertive training* yaitu teknik pendekatan perilaku yang memiliki tujuan untuk mengubah perilaku siswa menjadi lebih asertif dalam berbagai situasi sosial, Corey, 2017 dalam (Dewantari dkk, 2021). Pendapat lain menjelaskan mengenai teknik *assertive training* yang bertujuan untuk membantu individu memahami bahwa setiap orang berhak untuk mengungkapkan perasaan, pendapat, keyakinan, dan sikapnya untuk melakukan sesuatu tanpa ragu-ragu, sehingga pemahaman tersebut akan mempengaruhi kepercayaan diri individu Susanti, 2016 dalam (Dewantari dkk, 2021). Diketahui tahapan layanan konseling kelompok yang menggunakan teknik *assertive training* berdasarkan teori Nursalim (2013) dalam (Dewantari, dkk 2021) terdapat 3 yaitu: a) Tahap awal, membangun kedekatan antara konselor dan anggota kelompok lainnya, b) Tahap kedua adalah tahap kerja. Pada tahap kerja ini, strategi rasional dilakukan, mengidentifikasi kondisi yang menyebabkan masalah, membedakan perilaku *asertif* dan perilaku non-*asertif*, *role-play* atau bermain peran, dan anggota melakukan umpan balik verbal serta memberikan contoh model perilaku atau perbuatan yang lebih baik. Pemimpin kelompok memberikan penguatan positif atas apa yang telah dilakukan konseli. Kemudian lakukan latihan, ulangi latihan, konseli mengulangi latihan tanpa bantuan ketua kelompok, ketua kelompok memberikan pekerjaan rumah kepada konseli untuk mempraktekkan apa yang telah telah dipraktikkan dalam kelompok dalam kehidupan sehari-hari, c) Tahap terakhir yaitu ketua kelompok dan anggota kelompok melakukan diskusi, berpendapat tentang apa yang mereka rasakan selama kegiatan kelompok. Konseling kelompok teknik *assertive training* efektif dalam upaya meningkatkan kepercayaan diri siswa. Dibuktikan dalam penelitian yang dilakukan Dewantari dkk (2021) bahwa konseling kelompok yang menggunakan teknik *assertive training* dilakukan di SMA Muhammadiyah 3 Depok Yogyakarta sebelum mendapatkan layanan kepercayaan diri siswa berada

pada 121.71. Namun, setelah mendapatkan layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik ini kepercayaan diri siswa SMA Muhammadiyah 3 Depok Yogyakarta mengalami peningkatan sebanyak 173.50. Hal tersebut menunjukkan peningkatan yang signifikan dibanding sebelum melaksanakan layanan konseling kelompok menggunakan teknik *assertive training*. Manfaat positif yang dirasakan dan muncul adalah siswa sudah mulai percaya dengan apa yang dimilikinya atau keterampilannya, tidak mudah untuk menyerah hingga siswa sudah berani untuk membuka diri dan merasakan kenyamanan ketika bersama dengan orang banyak.

SIMPULAN

Setelah dilakukannya *Systematic Literature Review* dengan *research question* yang telah ditentukan, diperoleh beberapa artikel jurnal yang menunjukkan teknik dan efektivitas teknik konseling kelompok dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa antara lain *self-Instruction*, *cognitive restructuring*, teknik psikodrama, teknik *assertive training*, teknik *self-talk*, teknik asertif adaptif, teknik metafora, teknik *cinema education*, teknik *role playing*, teknik *self-management*, teknik permainan, teknik *experiential learning*, teknik pembalikan, teknik gestalt, dan teknik *positive reinforcement*. Berdasarkan hasil analisis 20 artikel jurnal yang telah dilakukan oleh penulis diperoleh bahwa teknik yang kerap muncul dalam pelaksanaan konseling kelompok yaitu teknik *self-instruction*, teknik *assertive training*, dan teknik *cognitive restructuring*. Teknik *self-instruction* dan teknik *assertive training* yang digunakan di dalam kegiatan layanan ditemukannya fakta bahwa kedua teknik tersebut efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa. Sedangkan teknik *cognitive restructuring* dinilai kurang efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa karena kurang terdapat perubahan yang signifikan sebelum diberikan layanan maupun sesudah diberikan layanan. Hasil penelitian ini akan digunakan untuk mendukung tinjauan pustaka sistematis untuk penelitian lebih lanjut dengan menggabungkan dan menganalisis teknik konseling kelompok dan efektivitas konseling kelompok dalam membangun kepercayaan diri siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Afiatin, T., & Martaniah, S. M. (1998). Peningkatan Kepercayaan Diri Remaja Melalui Konseling Kelompok. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 3(6).
- Aliansyah, S., Muswardi, M., & Mayasari, S. (2017). Upaya Meningkatkan Percaya Diri Dalam Belajar Melalui Layanan Konseling Kelompok Teknik Gestalt. *ALIBKIN (Jurnal Bimbingan Konseling)*, 5(3).
- Amelia, V. R., Masril, M., & Irman, I. (2018). Pengaruh Permainan Dalam Konseling Kelompok Terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri Siswa Di Sma Islam Raudhatul Jannah Payakumbuh. *Proceeding IAIN Batusangkar*, 1(2), 459-466.
- Andini, N. K. A. S., Suarni, N. K., & Putri, D. A. W. M. (2014). Pengaruh Teori Gestalt dengan Teknik Pembalikan untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa melalui Konseling Kelompok. *Jurnal Jurusan Bimbingan Konseling Undiksha*, 2(1).
- Arimbi, A. (2020). Konseling kelompok teknik self-management efektif meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas X SMA. *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 4(2), 293-299.
- Chandra, E. K., Wibowo, M. E., & Sunawan, S. (2019). *Cognitive behaviour group counseling with self-instruction and cognitive restructuring techniques to improve students' self-confidence*. *Islamic Guidance and Counseling Journal*, 2(1), 11-17.
- Dewantari, T., Surya, B. H., & Bulantika, S. Z. (2021). *Group Counseling with Assertive Training Techniques to Self Confidence Adolescents*. *Jurnal Kependidikan*:

- Jurnal Hasil Penelitian dan Kajian Kepustakaan di Bidang Pendidikan, Pengajaran dan Pembelajaran*, 7(1), 35-41.
- Dewi, R. S., Sucipto, S. D., & Puriani, R. A. (2018). Model Konseling Kelompok Menggunakan Teknik Psikodrama untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa. *Jurnal Fokus Konseling*, 4(2), 220-223.
- Fiorentika, K., Santoso, D. B., & Simon, I. M. (2016). Keefektifan Teknik *Self-Instruction* untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa SMP. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 1(3), 104-111.
- Habiba, A., Wibowo, M. E., & Japar, M. (2017). Model Konseling Kelompok Teknik Self Instruction untuk Meningkatkan Self Confidence Siswa SMP. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 6(1), 1-6.
- Hario, R., & Nurrohman, H. (2018). Efektifitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Cinema Education* Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Dalam Berwirausaha di Panti Sosial. *Suluh: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 3(2), 31-35.
- Husniah, W. O., & Seliarti, T. (2018). Layanan Konseling Kelompok Melalui Teknik Latihan Asertif Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Kelas VII SMP Negeri 12 Baubau. *Psikologi Konseling*, 12(1).
- Kristianti, M. A. D., Antari, N. N. M., & Dantes, N. (2014). Penerapan Konseling Kelompok Dengan Teknik Bermain Peran Untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa Kelas XI BHS 2 SMA Negeri 3 Singaraja Tahun Pelajaran 2013/2014. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 2(1).
- Luddin, A. B. M. (2010). *Dasar Dasar Konseling Tinjauan Teori dan Praktik*. Bandung: Ciptapustaka Media Perintis.
- Majiatulhibah, P., Tirka, I. W., & MWP, D. A. (2017). *The Application of Behavioral Counseling with Positive Techniques Reinforcement to Improve Self-Confidence*. *Bisma The Journal of Counseling*, 1(2), 86-96.
- Mruk, C. J. (2006). *Self-Esteem Research, Theory, and Practice: Toward a Positive Psychology of Self-Esteem*. Springer Publishing Company
- Nanda, S. (2021). Pengaruh Konseling Kelompok Humanistik Dengan Teknik *Experiential Learning* Dan *Client Centered* Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa. *Borobudur Counselling Review*, 1(1), 23-32..
- Rukmana, O. L., & Lathifah, M. (2020). Strategi *Restructuring Cognitive* Dalam Konseling Kelompok CBT Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Kelas VIII G di SMP PGRI 1 Buduran Sidoarjo. *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*, 5(2), 62-67.
- Sanyata, S., Pendidikan, J. P., & Bimbingan, D. (n.d.). Teknik dan Strategi Konseling Kelompok. *Sigit Sanyata*. 105–120.
- Sari, P., Sultani, S., & Anisah, L. (2019). Konseling Kelompok Teknik Role Play Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Pada Siswa Kelas VIIb SMP Negeri 31 Banjarmasin. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Ar-Rahman*, 5(2), 120-122.
- Siregar, R. A., Bahri, S., & Bustamam, N. (2018). Penerapan Teknik Assertive Adaptive Di Dalam Rebt Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Di SMA Negeri 3 Banda Aceh. *JIMBK: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan & Konseling*, 3(2)..
- Sugiharto, D. Y. P. (2012). Konseling Kelompok Dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 1(2).
- Sulistyaningsih, R. (2018). Efektifitas Teknik Metafora Dalam Layanan Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa (Penelitian Siswa Kelas VII SMP Negeri 1 Tembarak Temanggung) (Doctoral dissertation, Skripsi, Universitas Muhammadiyah Magelang).
- Tasdih, T., Japar, M., & Awalya, A. (2020). The Effectiveness of Group Counseling with Self-Talk technique to Improve Students' Self-Confidence. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 9(3), 132-137.

Wiranegara, C. (2010). *Total Self-Confidence*. Yogyakarta: New Diglossia Pers